Trabajando y dando el pecho a su bebé

Muchas mujeres ademas de ser madres optan por trabajar fuera de su casa. Las mujeres que regresan a trabajar y continuan dandole el pecho a sus bebés dicen que "vale la pena hacer el esfuerzo" y que "lo harian nuevamente con su siguiente bebé."

Las madres, los bebés, las familias y los empleadores se benefician cuándo las madres le dan el pecho a sus bebés.

SU EMPLEADOR PUEDE AYUDAR

Una nueva ley de California apoya a las madres que estan trabajando y que desean continuar dando el pecho a sus bebés. Comenzando Enero 1 del 2002 a los empleadores se les exige facilitar:

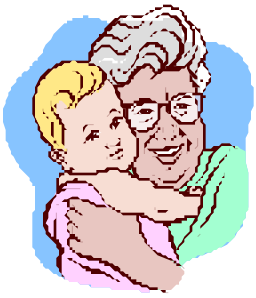
- Un tiempo rasonable de descanso para las empleadas que desean extraerse la leche materna
- Hacer un esfuerzo razonable para facilitar a sus empleadas con el uso de un cuarto o espacio privado que no sea un sanitario público, y que este cerca de su area de trabajo, para que la empleada pueda extraerse la leche materna en privado.

El tiempo de descanso para extraerse la leche materna debe coincidir con el tiempo regular de descanso permitido. Si no es asi, su empleador no tiene que pagarle el tiempo extra que usted use. Los empleadores estan exentos de proporcionar tiempo extra a sus empleadas fuera del tiempo regular de descanso permitido cuando al hacerlo afecte o interrumpa las operaciones de su trabajo. Para leer sobre esta ley actual visite la página del internet www.assembly.ca.gov. Oprima en Legislación, después busque AB 1025.

Hable con su empleador antes de regresar a trabajar para ponerse de acuerdo sobre donde y cuándo pueda extraerse la leche materna en su trabajo. Busque el uso de una oficina privada, un cuarto de descanso o el uso de una oficina privada de un compañero de trabajo mientras el o ella estan tomando un descanso. Puede planear descansos de 30 minutos cada tres horas para extraerse la leche materna. Ajuste su horario según a sus necesidades individuales.

CONSEJOS PARA ANTES DE REGRESAR A TRABAJAR:

- Tome todo el tiempo de maternidad permitido. Las primeras semanas son muy importantes para establecer lazos maternos con su bebé y establecer la produción de leche materna
- Para una buena produccion de leche materna necesita descansar y relajarse.
- Produzca una buena cantidad de leche materna dandole el pecho a su bebé más seguido. Tenga en cuenta que si suplementa la alimentación de su bebe con fórmula infantil; puede causar que su cuerpo produzca menos leche materna
- Si usted piensa usar biberones o una taza para darle la leche materna a su bebé cuando regrese a trabajar, empieze a acostumbrar a su bebé unas semanas antes. Ofrezca a su bebé un biberón con leche materna de vez en cuando para que su bebé vaya aprendiendo a tomar de un biberón o de una taza.



  - Si su bebé no quiere el biberón o la taza cuando usted se la da, deje que otra persona se la ofrezca.
  - Escoja una guardería que apoye a las madres que le dan el pecho a sus bebés.
- Empiece a guardar la leche materna que se extrae cuando menos dos semanas antes de regrese a trabajar. Guarde la leche en cántidades pequeñas de 2 a 4 onzas por biberón. Marque los biberónes con la fecha que se extrajo la leche con el nombre de su bebé.
- Confirme sus planes con su empleador sobre donde y cuándo va a extraerse la leche en su trabajo.
- Tome un día para prácticar y hacer planes antes de su regreso al trabajo. Ejemplo: Esten preparados ústed y su bebé, dele el pecho, llevelo a la guarderia o con la persona que lo va a cuidar, Haga usted un simulacro, como si fuera un dia normal de trabajo, extraigase la leche materna seguido durante el día, recoja a su bebé, dele el pecho, pase la tarde como de custumbre.
- Si le es posible, no regrese a trabajar tiempo completo, trabaje ¾ de tiempo y vaya gradualmente aúmentando a tiempo completo.

CONSEJOS PARA CUANDO REGRESE A TRABAJAR:

- Considere regresar a trabajar un Jueves. Al principio,trabaje dos días, es más fácil que trabajar toda la semana.
- Ofrezcale el pecho a su bebé antes de irse a trabajar.

- En el trabajo extraigase la leche materna tan seguido como si estuviera dandole el pecho en casa a su bebé. Marque los biberones con la fecha que se extrajo la leche materna y guardelos en un refrigerador o en una hielera.
- Extraigase la leche materna de acuerdo con su horario elegido
- Dele a la persona que este cuidando a su bebé los envases con la leche materna que se extrajo para que alimente a su bebé.
- Pida a la persona que cuida a su bebé si puede evitar darle un biberón a su bebé cuando ya este cerca el tiempo de recojerlo para que así su bebé tenga ganas de tomar cuando usted le de el pecho.

- Dele el pecho a su bebé cuando regrese a casa después de trabajar, por las tardes, los fines de semana y siempre que usted este con su bebé.
- Platique con otras madres que esten dandole el pecho a sus bebés, y compartan sus ideas, asi se favorecen una a la otra

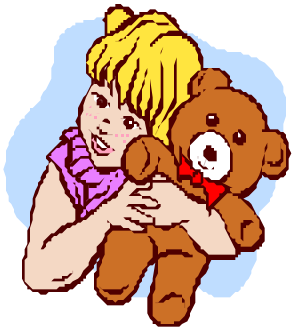
¿PREOCUPADA POR NO TENER SUFICIENTE LECHE?

- Ofrezcale el pecho a su bebé más seguido. La mejor manera de ayudarse a producir más leche materna es dando el pecho más seguido su bebé. Si usted suplementa a su bebé con formula infantil pudiera ser que su cuerpo no deje que produzca la leche necesaria.
- En su trabajo extraigase la leche materna más seguido.
- Extraiga la leche materna de los dos pecho al mismo tiempo.
- Dese un masaje en los pechos, relajese y piense en su bebé mientras se extrae la leche materna.

- Tranquilicese—Después de trabajar tome un baño de tina con agua tibia, escuche musica tranquila y mántengase fisicamente activa.
- Hagase la vida más fácil—busque alguna persona que le ayude con sus deberes en su casa y limite sus deberes y responsabilidades.
- Descanse los fines de semana y durante la noche. Llevese a su bebé a la cama y dele el pecho más seguido.
- Si hace alguna dieta, no pierda más de 1 o 2 libras por semana.
- Visite a su medico o al especialista en la lactancia y expliquele su situación.

CUANTO TIEMPO DEBE DE DAR EL PECHO?

La Academia Americana de Pediatria recomienda la leche materna a su bebé cuando menos hasta que cumpla un año, después,todo el tiempo que usted lo desee. Disfrute de los beneficios de salud
y de los lazos maternos que proporciona el darle el pecho a su bebé



Adaptado con permiso del Departamento de Salud de Texas

WIC

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños
Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS
O visite nuestra página en el internet
www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa de igualdad de oportunidades

dhs
California Department of Health Services